

ヒトはそれを  
『**発達障害**』と  
名づけました







筑波大学ダックセンター  
広報担当のダックスです

どこから  
どう見ても  
ふつうの  
ダックス  
フンドな  
自分ですが、



実は目に見えない  
問題を抱えています

ある時は他者の  
気持ちが理解  
できず傷つけ

忘れ物や  
不注意は  
日常茶飯事

本の文字を  
見ても理解  
できない  
など様々な  
問題の山…

ヒトはそれを  
『発達障害』と  
名づけました

発達障害には  
三つのタイプが  
存在しますので

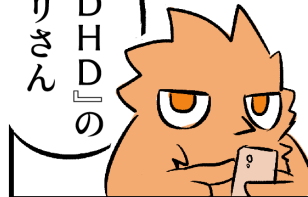
同じく三人の  
キャラクターを  
登場させたいと  
思います



『ASD』の  
ネコくん



『ADHD』の  
トリさん



そして『LD』の  
サカナちゃん



これから三人には  
軽く自己紹介して  
もらいますね



それじゃまず  
ネコくんから



…はい



ASDは人との  
交流が不得意で  
ものごとへの  
こだわりが  
極端です…

僕は空気読む  
のが苦手で…  
肌触りのよい  
ものが好き…

ありがとう  
ネコくん

ADHDは忘れっ  
ぽく、じっとする  
のが苦手です突然に  
突飛な行動しがち

ところで俺の  
スマホどこに  
いったか  
知ってます？

さっきおとした  
はいスマホ

LDは聞いたり  
話したり読み書き  
計算のいずれかが  
極端に苦手です

私、数学のテスト  
得意ですがこの  
本全然読めません

自分も本読むの  
苦手だなあ…

三人とも  
ありがとう  
ございます

いえいえ

ダックスさんも  
発達障害をお持ち  
なんですよね？

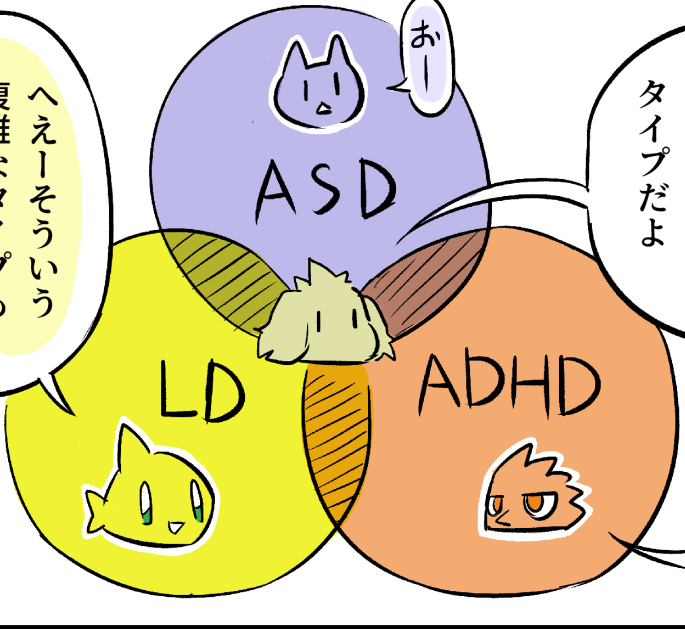


どのタイプのやつ  
なんですか？



ええっと

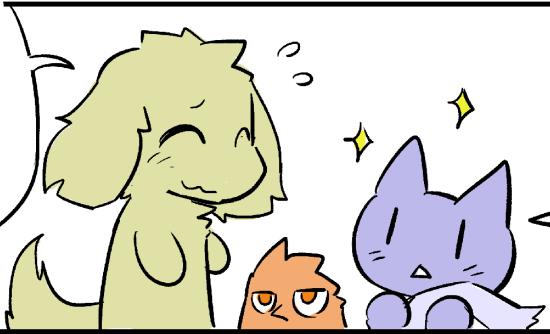
自分は君らの  
特徴をそれぞれ  
持ちあわせた  
タイプだよ



へえーそういう  
複雑なタイプも  
あるんですね

ほう

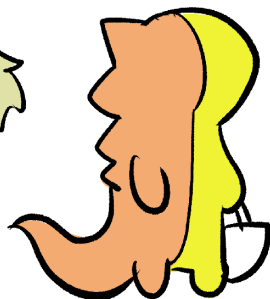
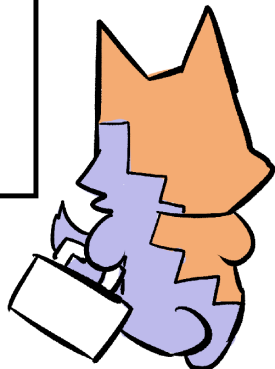
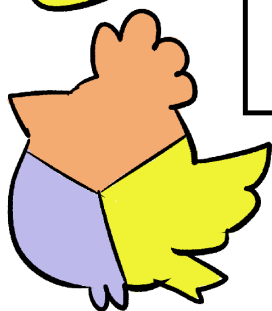
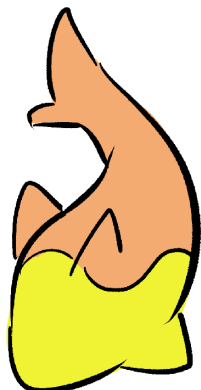
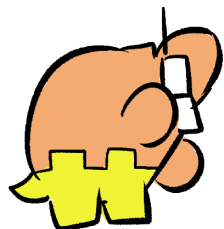
三点セットって  
感じでなんだか  
おトクです…！！



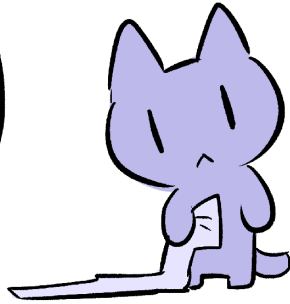
そう言われ  
たのは初め  
てだなあ



※ネコくん達のお話は個々人の  
経験を参考に作られたもので  
あり、全ての発達障害当事者に  
必ずしも当てはまるものでは  
ありません。



こんにちは  
僕はASD  
のネコです



僕には  
学校に  
友だちが  
いません

最初はなか  
よくしてくれ  
る子もいます

でも長く  
一緒にいれ  
ばいるほど  
みんな僕  
から離れて  
いきます

やがて僕は  
ヒトが信じ  
られなくなり

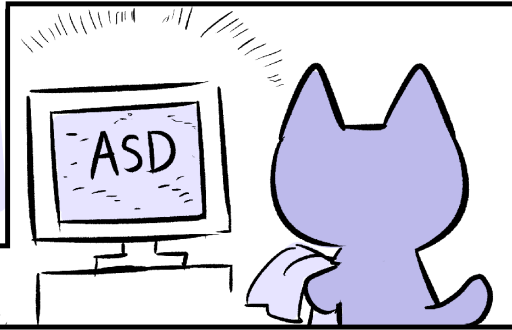
ヒトの姿を  
見るだけで  
怖くなり

ヒトとの  
交流を苦痛に  
感じるよう  
になりました

なぜ嫌われ  
るのがか

わからな  
いんです

ある時テレビで  
発達障害の番組  
を偶然みかけて



勇気を出し  
そのことを  
親に話した  
こともあり  
ました

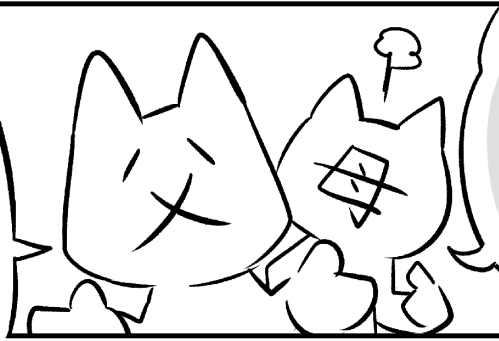
お母さん  
お父さん、  
僕…

ASD…?  
という発達  
障害かも  
しれない

自分が発達障害  
だから友だちが  
できないのは  
ただ甘えている  
だけじゃない？

人間なら誰でも  
多少は人間関係  
に悩むものよ

人間関係の悩み  
なんてあたしも  
自力でなんとか  
してきたわよ!



そうそう普通に  
していれば  
友だちは自然と  
できるものさ

ゴッ



そんな考え家の  
外で誰かに話し  
ちゃだめよ

変に見ら  
れるから



わかりました  
父さん母さん



そして僕が  
普通にヒト  
と接しよう  
とすれば  
するほど



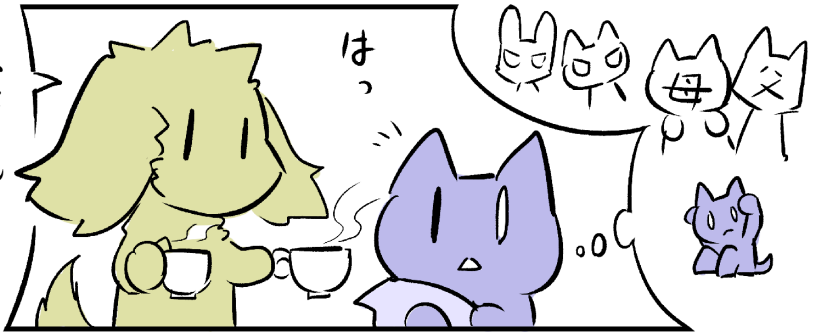
僕の何気ない  
行動、態度、  
言葉が誰かの  
心を傷つけて  
しまいました



どうして  
こうなっ  
ちゃった  
んだろう



ネコくん  
何か考え事でも  
してたんですか？



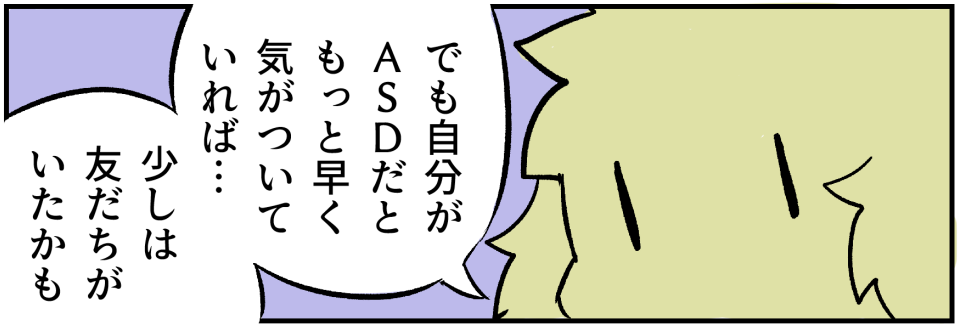
あの：ダックス  
さんは同級生の  
友だちとか作れ  
ましたか？

同い年の  
ヒトの  
友だちは  
いなかった  
ですねえ



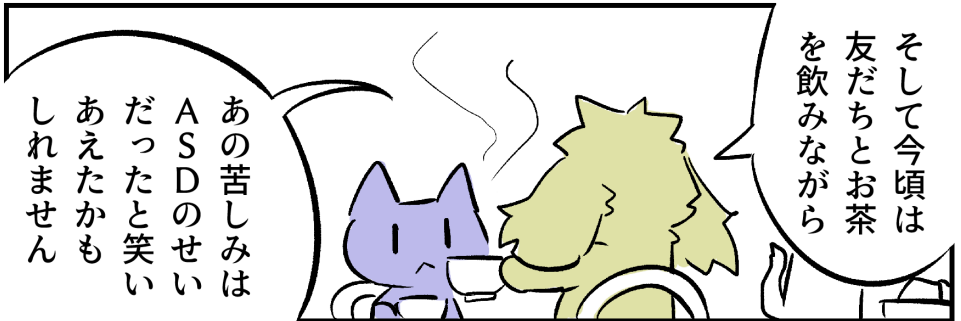
でも自分が  
ASDだと  
もっと早く  
気がついて  
いれば…

少しは  
友だちが  
いたかも



そして今頃は  
友だちとお茶  
を飲みながら

あの苦しみは  
ASDのせい  
だったと笑い  
あえたかも  
しれません



# ASD



※相手の考えを理解するのが苦手なため自分のコミュニケーションのクセに気づかない場合もある

もと  
早く気づ  
きたかった

他者の心を察し

自分の感情を伝え

人との関係を  
維持発展させ  
るのが苦手



ネコくん

特に  
グルーブの  
会話

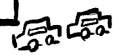
同じ行動を繰り返すのを好んだり

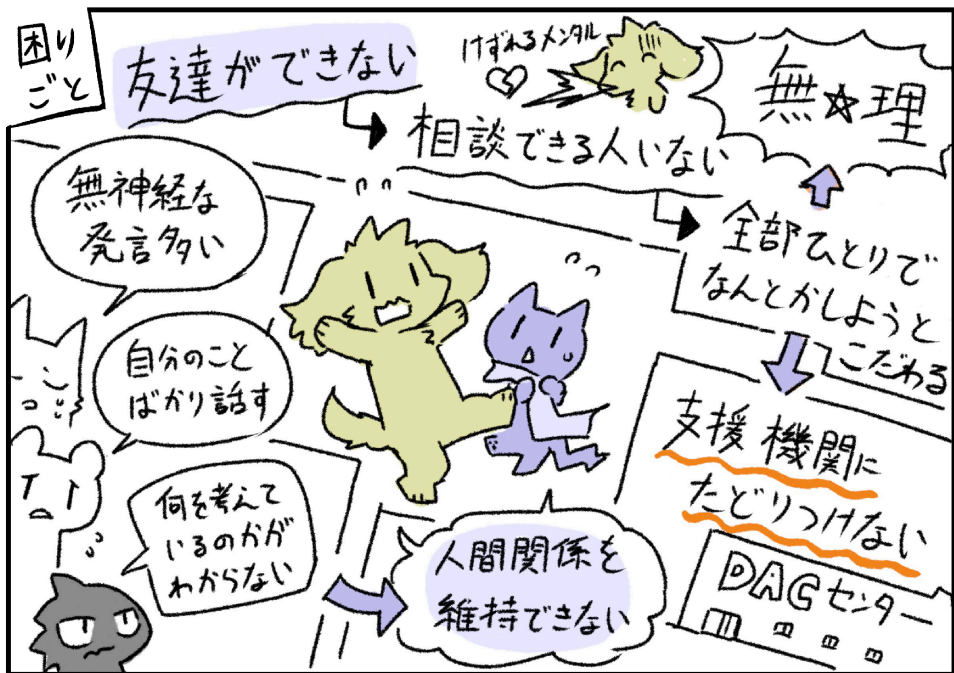
慣れた環境や習慣に強いこだわりを持ち

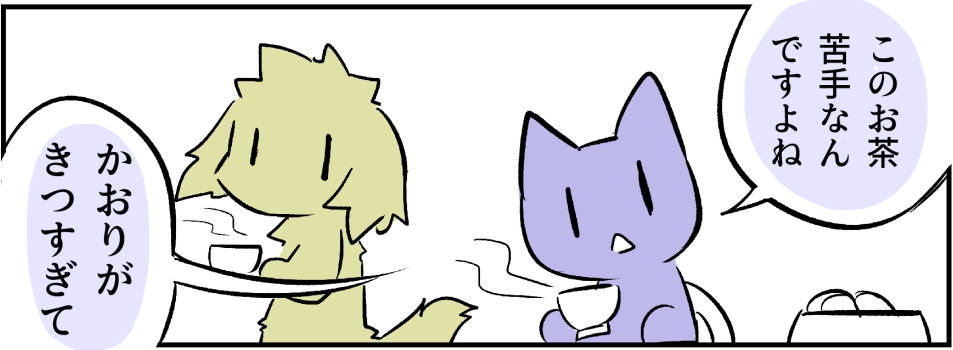
周りが見えなくなるほど集中することもあり

痛みや五感などの感覚に鈍かったり逆に鋭かったりする

などの特徴を持つことがある







このお茶  
苦手なん  
ですよ

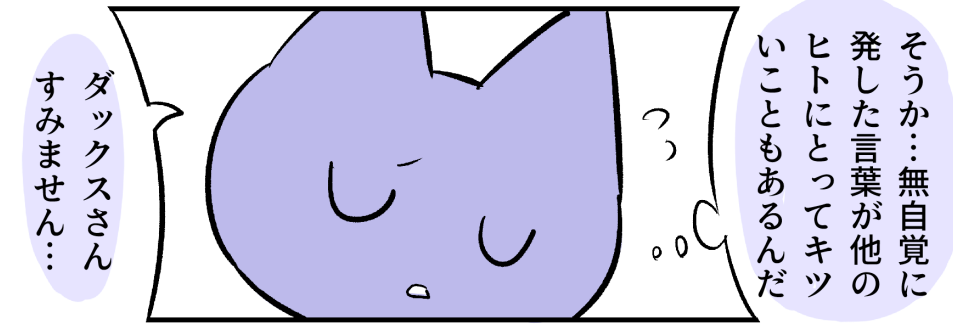
かおりが  
きつすぎて



ネコくーん  
その言い方も  
キツくない？

そう…  
かな？

せつかくお茶  
いれてくれた  
ダックスさん  
かわいそうな  
んじゃない？



そうか…無自覚に  
発した言葉が他の  
ヒトにとってキツ  
いこともあるんだ

ダックスさん  
すみません…



なんでネコ  
くんは謝って  
きたんだろ

ASDゆえの  
鈍感さのせいで  
そもそも傷  
ついてない…

ネコくんの  
持ってる布  
なに？

赤ちゃんの  
時から大事  
にしてる布  
だよ

この肌ざわりと  
においが大好き  
で落ち着くんだ

よく見たら  
だいぶ汚れ  
てるなあ

ネコくんに  
内緒で洗って  
きれいに  
しちゃおう！

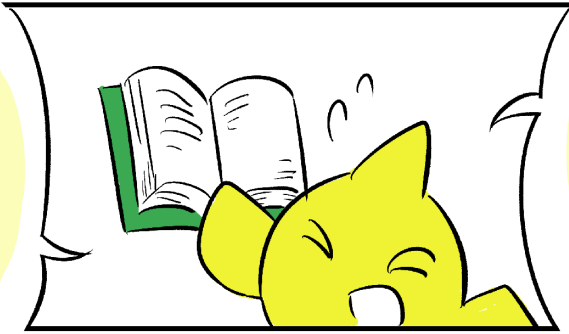
新品フカフカ  
洗剤のいい  
匂いで喜ぶ  
だろうなあ！

ダックスさん  
最近ネコ君が  
口をきいて  
くれないんです

洗ってない布に  
こだわりのある  
んでしょうねえ

あーんこの本  
文字が多すぎて  
目で追えない！

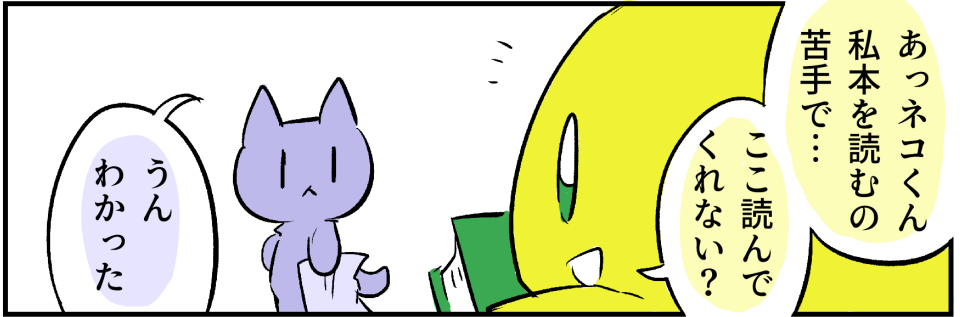
誰か音読してくれ  
ればいくらかは  
理解しやすいのに



あつネコくん  
私本を読むの  
苦手で…

ここ読んで  
くれない？

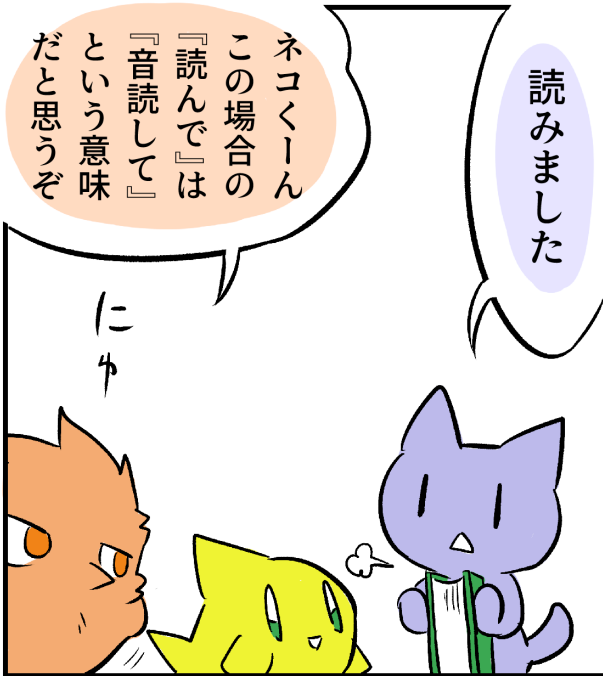
うん  
わかった



ネコくん  
この場合の  
『読んで』は  
『音読して』  
という意味  
だと思うぞ

読みました

にや



じ  
じ  
じ



余計なひとことで  
誰かを傷つけて  
しまうのであれば

ずっと無口で  
何もしゃべら  
ずにいれば  
よいのでは？

それ自分も  
高校生の時に  
試してみま  
したよ！

それでどう  
なりました？

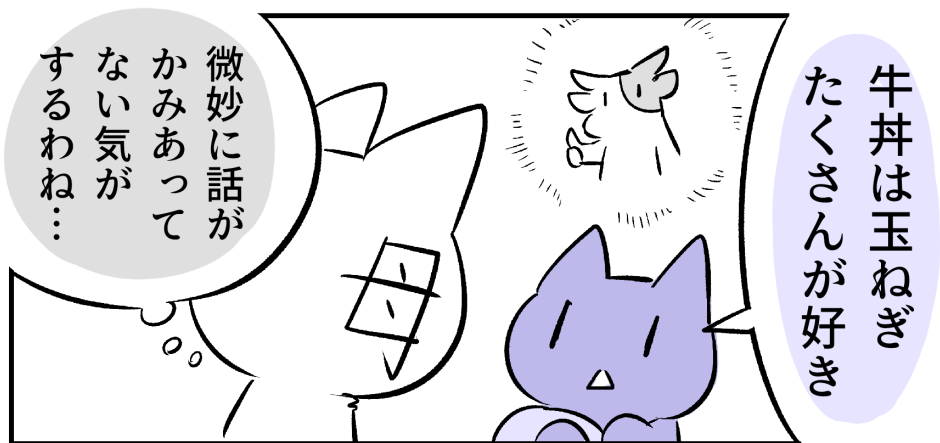
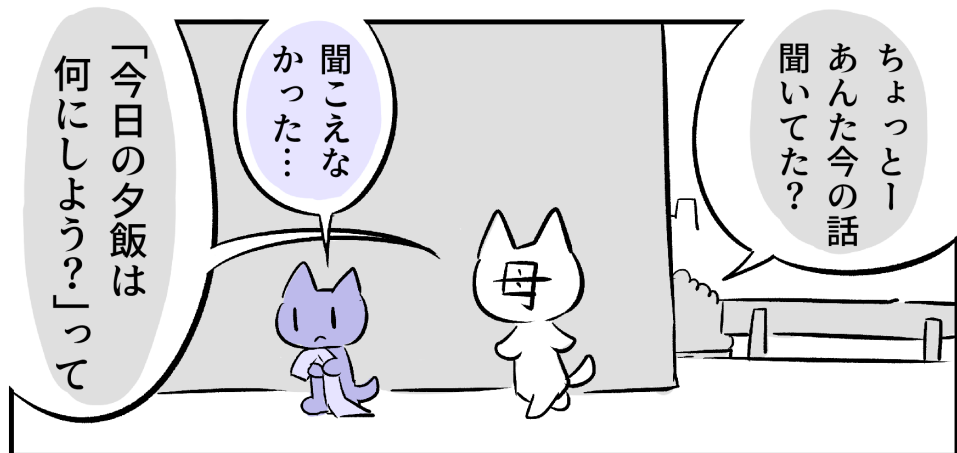
誰かを傷つける  
ことはありま  
せんでしたが

友だちが誰も  
できずに高校  
生活が終わり  
ました！

ひととの  
交流って  
難しい  
ですね…

同級生を避けて  
こっそり帰った  
卒業式の話とか  
聞きます？

もうやめて  
ダックスさん





# ASD



雑音(特に人の話し声)が多い場所で会話をすると全ての音を聞いてしまい相手の声が聞こえづらくなる場合がある



## 対処法の例

重要そうな部分は聞こえなかったことを相手に伝え再び話してもらう



すみません  
うまく聞きし  
れませんでした

相づちをうって  
ごまかす

そうですねー

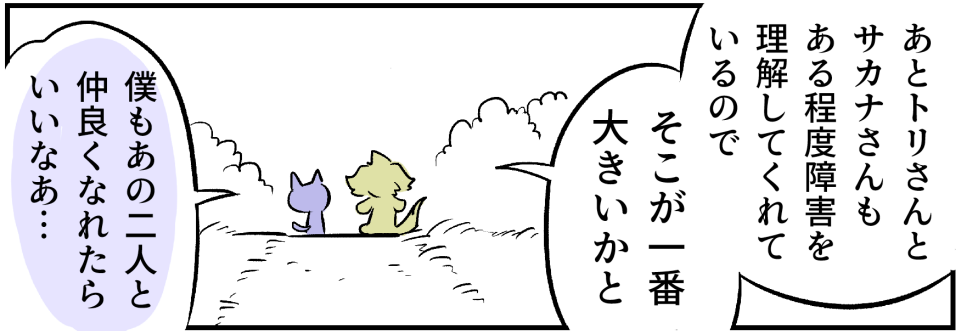
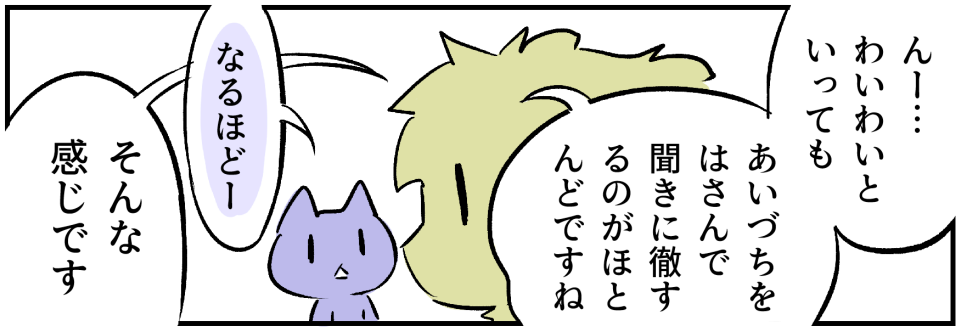
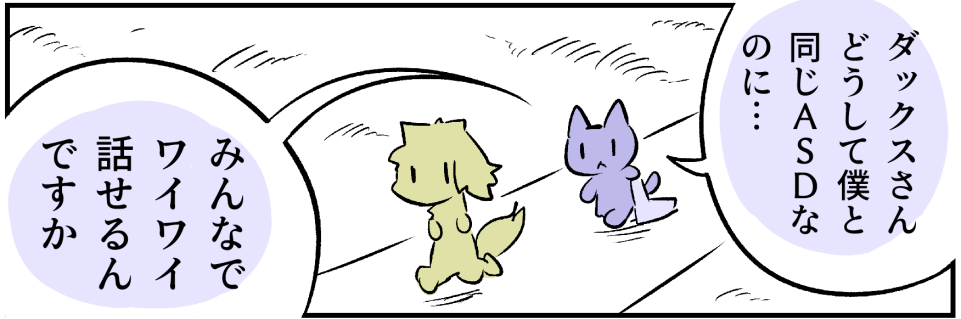


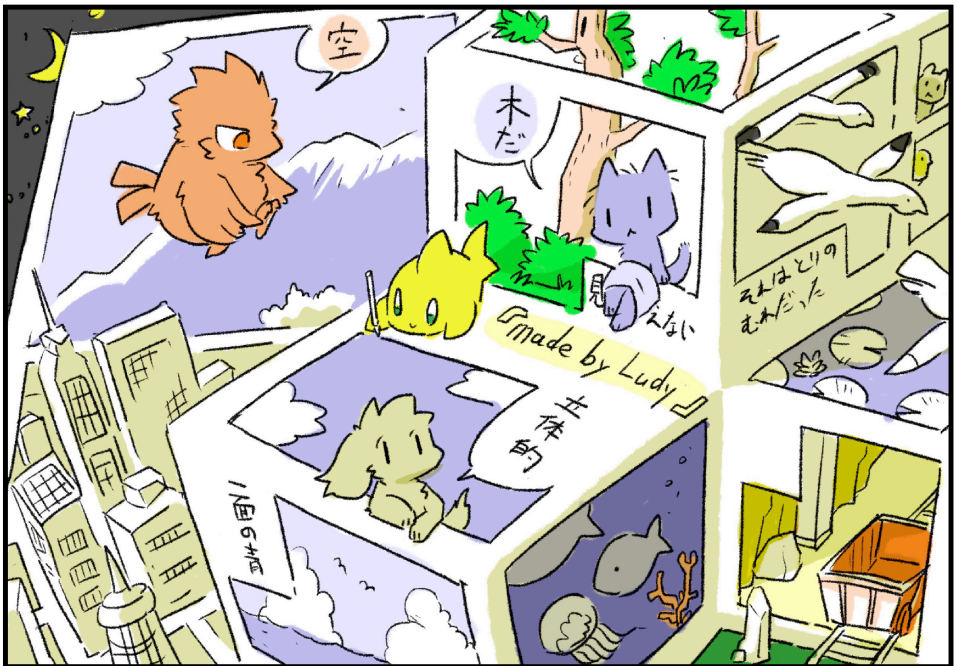
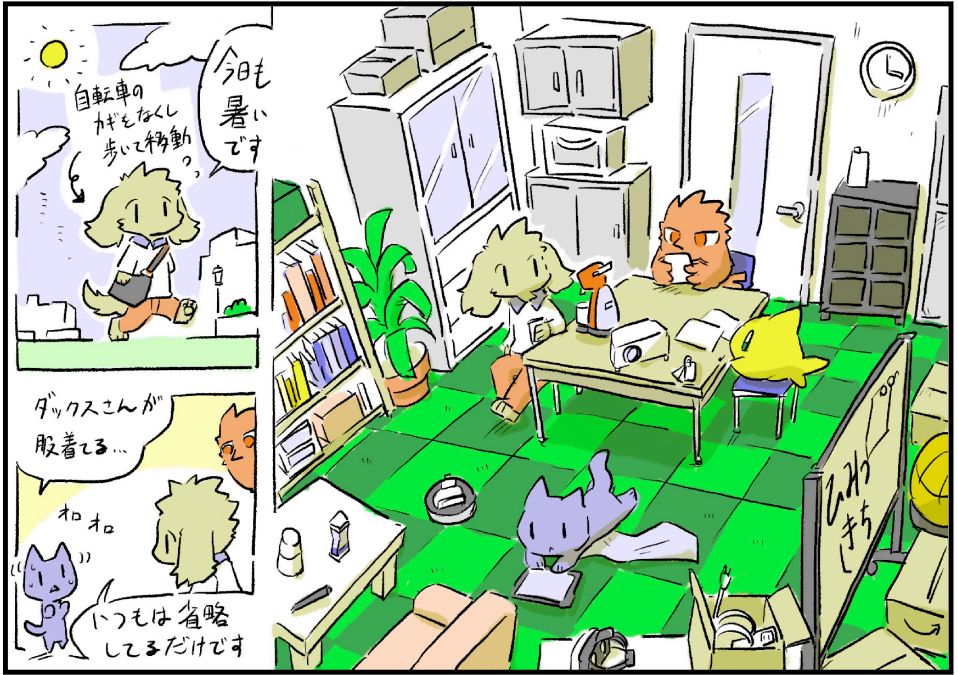
ねーなるほど

静かな場所に移動する

その場でもう一度大きな声ではっきり話してもらう





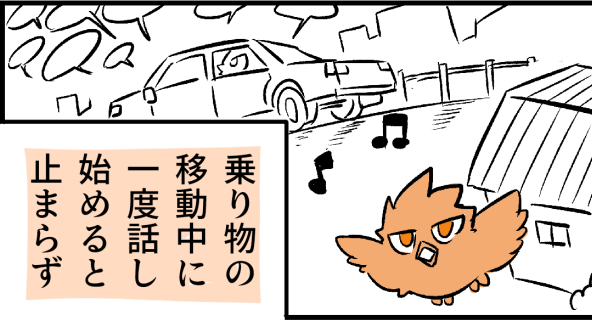


俺は最近自分が  
ADHDだと  
知ったトリです



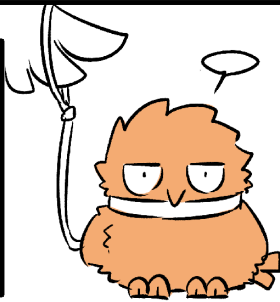
俺は昔から  
落ち着きが  
ない子ども  
でした

ピアノ教室  
では座って  
いることが  
できず外に  
飛び出して  
大声で歌い



乗り物の  
移動中に  
一度話し  
始めると  
止まらず

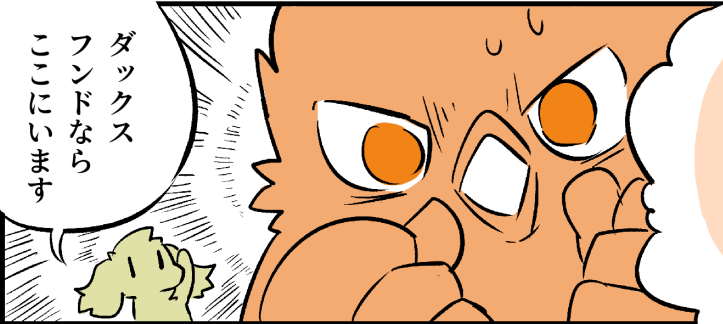
あまりに  
うろちよろ  
しすぎて  
危なっかし  
いせいで



親から紐を  
つけられる  
ほどでした

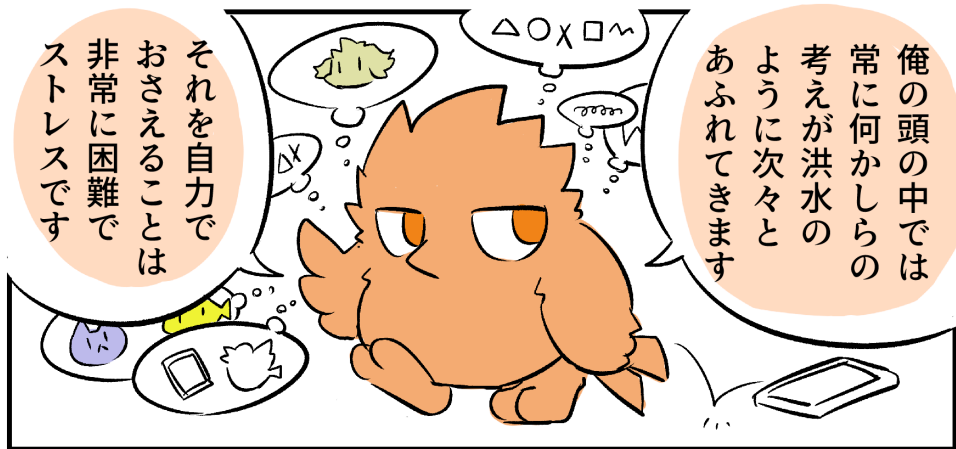
イヌじゃ  
なくてトリ  
なのに!!

ダックス  
フンドなら  
ここにいます



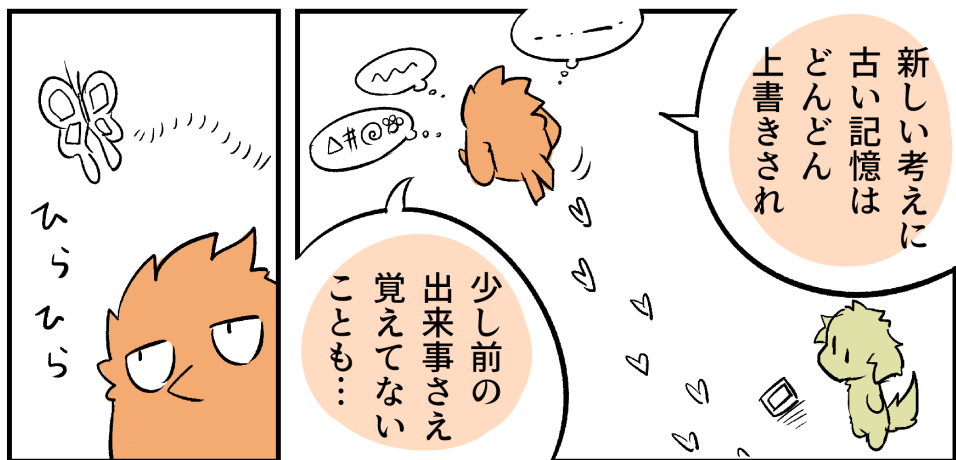
俺の頭の中では常に何かしらの考えが洪水のように次々とあふれてきます

それを自力でおさえることは非常に困難です  
ストレスです



新しい考えに古い記憶はどんどん上書きされ

少し前の出来事さえ覚えてないことも…



ADHDの話はどこへ…?

なんて見事なアゲハチョウ



そろそろ解説  
飽きてきたから  
帰っていい？

あと2ページ  
あるので耐え  
てください

えー…

というか  
なにこの  
四角い枠

あっあっ  
それ漫画の  
枠線です

なんか…  
邪魔じゃ  
ない？

へあ？

ほら、広く  
なつたろう

トリさんの  
思いつきで  
動く行動力  
すごく素敵  
です…

ハイハイホー♪



物忘れが激しい、  
衝動的に動く、  
ヒトの話を聞け  
ない、整頓が苦手



そんなの誰でも  
あることだ我慢  
が足りないんだ  
努力不足だと  
ヒトは言います

確かに無理して  
他のヒトに合わ  
せることはでき  
るかもしれない

けど



我慢や努力で  
自身の本質を  
隠すことは  
大変疲れます

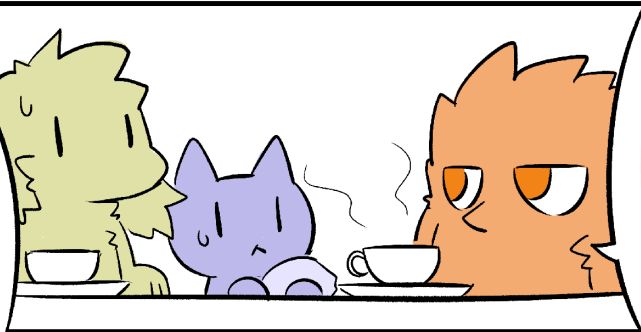
我慢して  
努力して  
ふと気が  
ゆるんだ  
その瞬間



周りのヒトビトは  
俺に失望し離れて  
いくのではないか

そんな  
恐怖が  
いつも  
あるの  
です

こんな感じの  
まとめでいい？



最後の話が  
まじめすぎて  
ビビりました



# ADHD★



不注意が多く

体をじっとさせ  
るのが苦手で

思いつきで即行動  
してしまいがち

気が散る  
など不注意が  
目立つ状態

感情の起伏が  
激しく衝動的  
な行動が  
目立つ状態

その両方が  
目立つ状態など  
が存在します

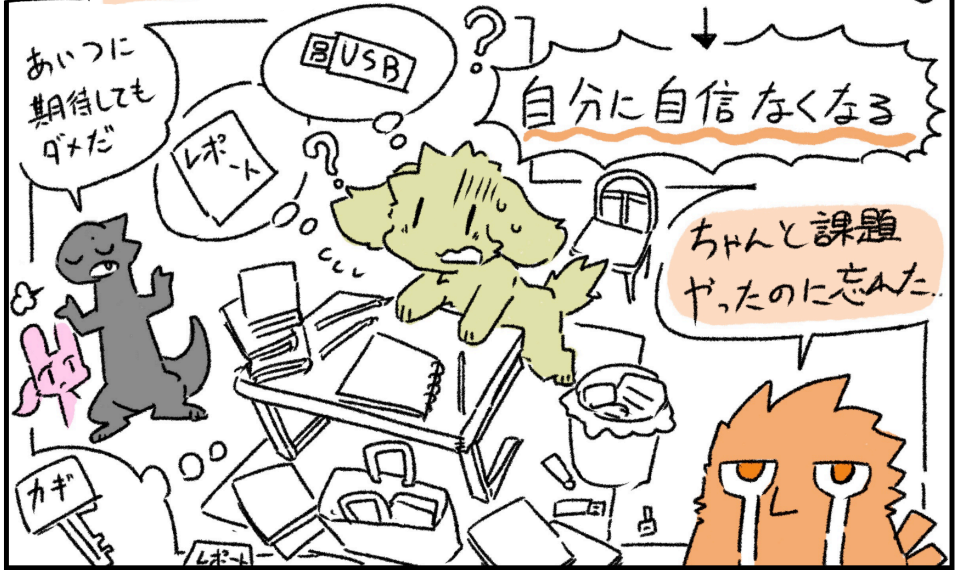
どの状態でも集中力に  
すぐくムラがあります





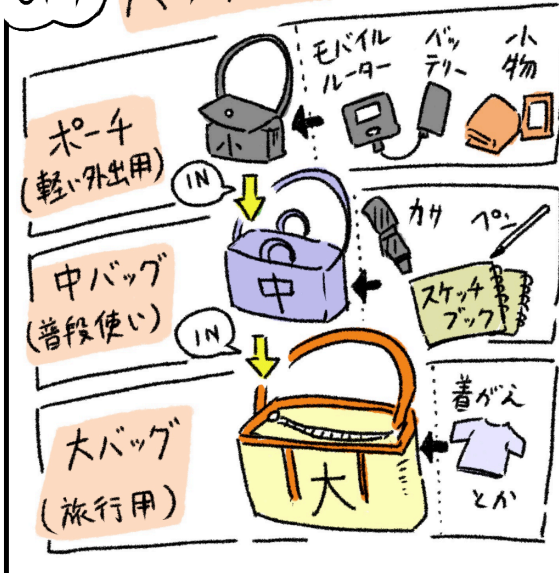
困リ  
ジシ

忘れものが多<sup>い</sup> → 周りの人にあきれられる



最近の  
しゃみ

バッグのカスタマイズ



これさえあればどこでも行ける

移動  
ようさい



ネコくん先日は  
大切なタオルを  
洗ってしまったて  
すまなかつた…

ダイジョウブ  
キニシテナイヨ

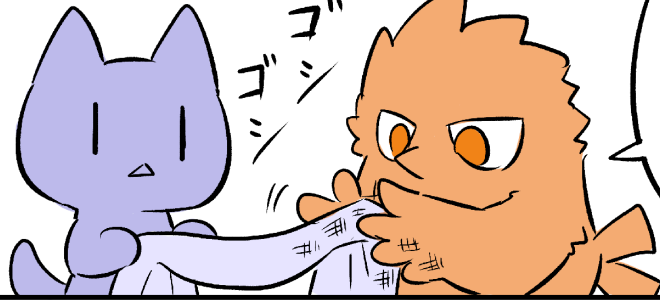
絶対根に持ってる  
マジごめん許して

もう二度とその  
布に勝手に手は  
出しません！

そこまで  
しなくて  
いいよ!?

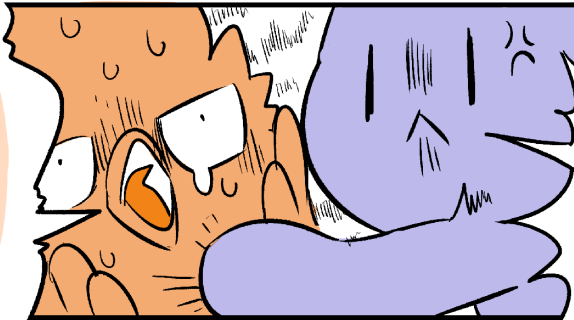
…あ、土下座で  
手が汚れたから  
タオルかして

ゴ  
ゴシ

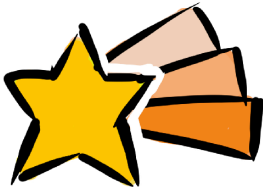


あっあっあっ  
っいうっかり  
してたあああ

…ッ  
許さん!!



# ADHD



どんなに気をつけていることでも忘れてミスを何度も繰り返してしまうことがある

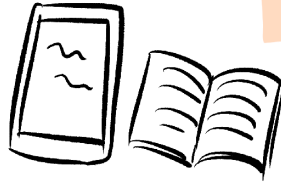


## 対処法の例

とっさにメモを残せない場合は口の中で繰り返しつつやき続けることで多少は記憶を保持できる

スマホや手帳など自分が日常的に見る習慣のあるものにメモを残す

大切



それでもミスをする時はあるのでリカバーする方法を事前に考えておく(なくし物を探す、謝るなど)

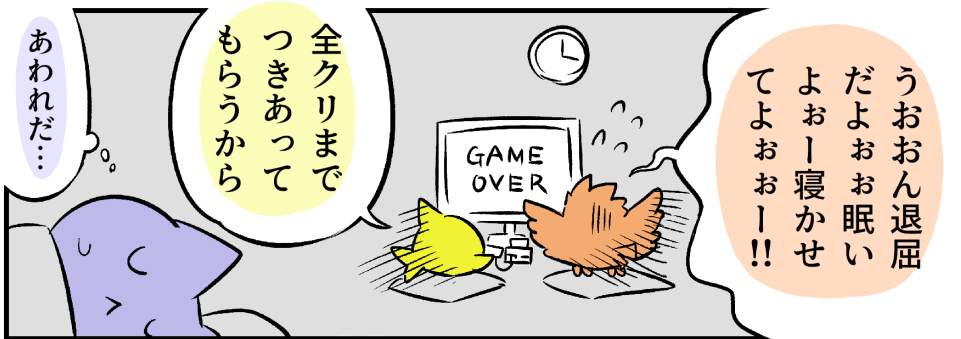
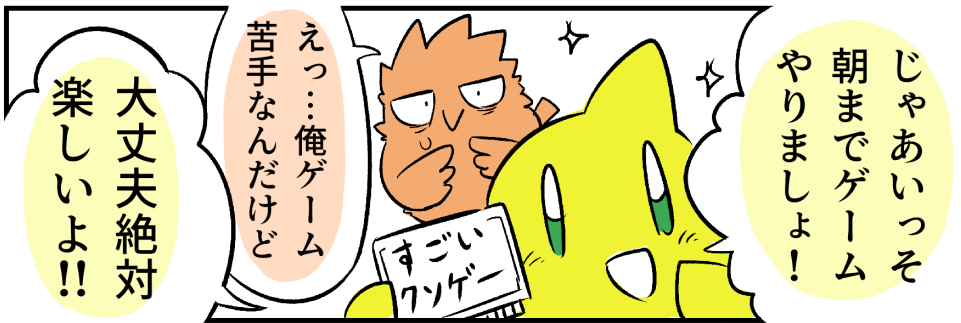
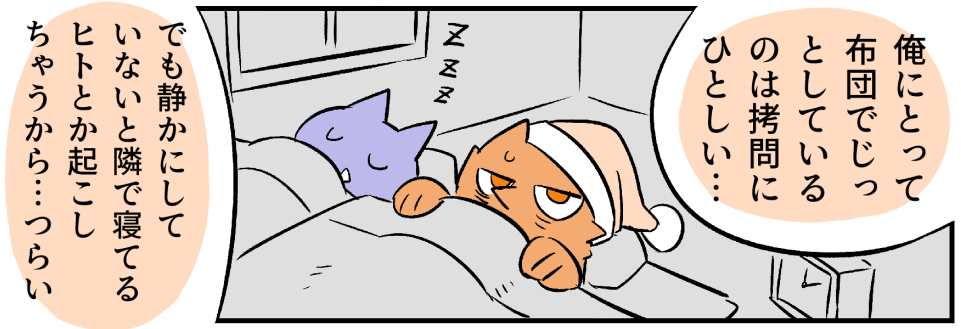
毛布洗わない  
毛布洗わない...

ブッ  
ブッ

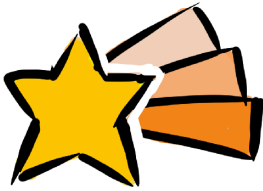


「覚えられる」と思ったことに限って忘れちゃいがち...





# ADHD



頭の中に浮かんでくる  
考えごとを自力で抑え  
られないことがある



対処法の例

浮かんできた考えを  
記録しておくことで  
頭の中から外へ考え  
ごとを移しておく



お湯を飲んだり  
お風呂に入る  
など他の刺激を  
加えることで  
気をまぎらわす



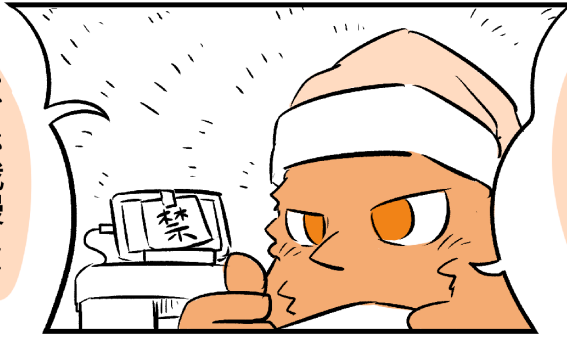
寝る前のスマホ  
やめたら…？

考えごとで眠れないときは  
スマホの画面を極限まで  
暗くして眺めていると気が  
まぎれるし割と眠くなるぞ

やだ



明日はみんなと  
映画館行くから  
早起きするぞ！



スマホ我慢して  
部屋暗くすれば  
間違いなくすぐ  
眠れるはず！

映画どんな  
内容かなあ…



I'm your father

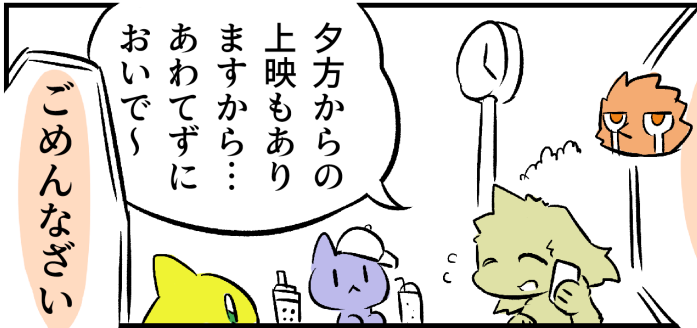
デデン



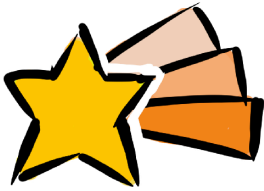
映画の内容を  
考えることに  
没頭しすぎて  
寝坊しました

夕方からの  
上映もあり  
ますから…  
あわてずに  
おいで！

ごめんなさい



# ADHD



一つのことに没頭しすぎてしまって日常生活に支障をきたすことがある

## 対処法の例

好きなことや楽しみな予定の前後に多めの空き時間を入れる



ASDの僕も何かに集中しすぎることでよくあるんだけどトリさんもなの？

なんが意外

視界に入る位置に時計を置いておく

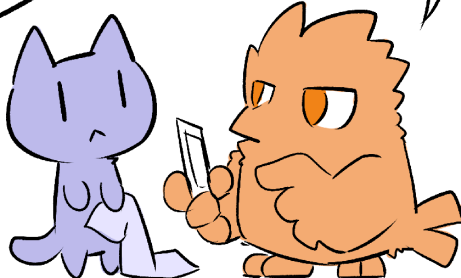


第三者に切り替えのリマインドを頼んだり自分でアラームをかける

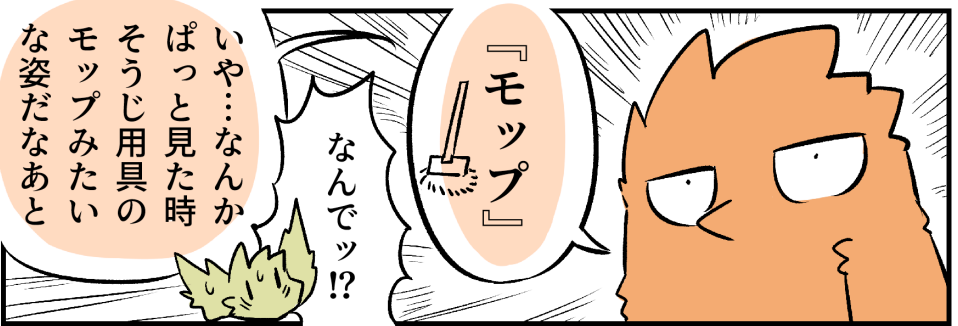
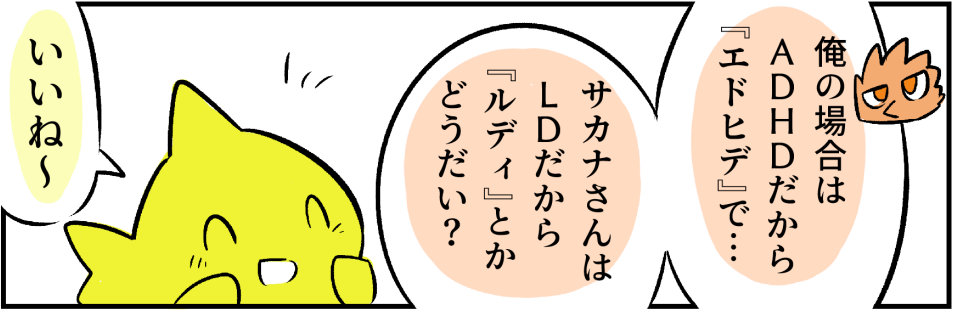
今日映画だよ



ものごとに没頭していると止め時を忘れてしまうんだ

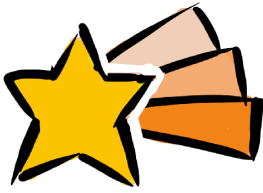








# ADHD



モップ...

衝動的に発した  
言葉で誰かを  
傷つけてしまう  
ことがある

## 対処法の例

「話す前に相手がどう  
思うか一度考える」  
というメモを日常的に  
自分が見るものへ残す

自分が衝動的な言動を  
しやすいということを  
あらかじめ相手に伝え  
ておく

『その言葉  
大丈夫?』



わかった

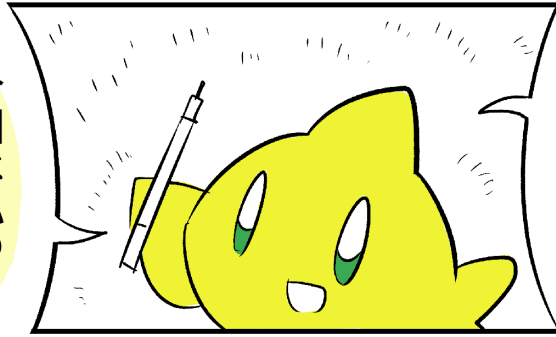
やらかしたら  
ごめんね



ズバッと思った  
ことが言えるのは  
利点でもあるから  
周りのヒトに理解が  
あるなら大目に見て  
もらえることはある  
かもしれないね

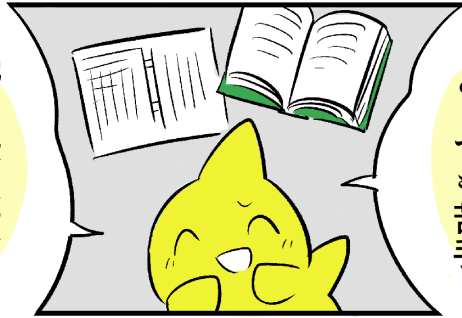


はいLDの  
ルデイです



今回は私の  
自己紹介を  
していきたい  
と思います

私は読み書き  
計算のうち  
読みと書きが  
とっても苦手



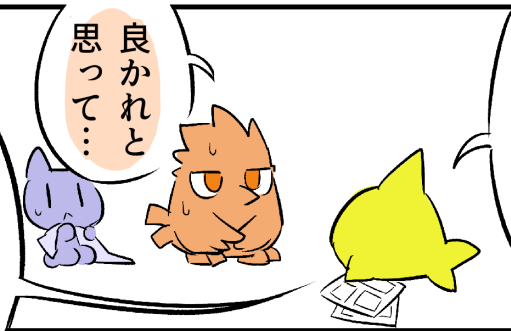
読書感想文の  
課題とか私の  
弱点を的確に  
突いてくるね  
もー嫌らしい

ルデイちゃん  
文章書くのは  
苦手だけど  
漫画描くのは  
上手なんだよ



すごい  
この漫画  
ルデイ  
ちゃんが  
描いたの

エドヒデくん  
私の作品を  
勝手に持ち出さ  
ないでくれる？

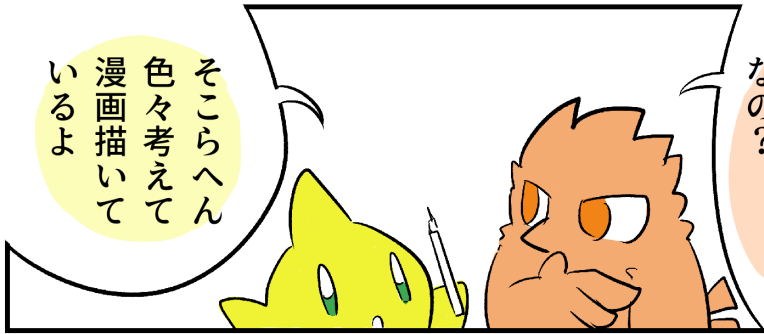


良かれと  
思って…

せめて一言  
私に言って  
からやって

文字の読み書き  
苦手なのに漫画  
の文章は大丈夫  
なの？

そこらへん  
色々考えて  
漫画描いて  
いるよ



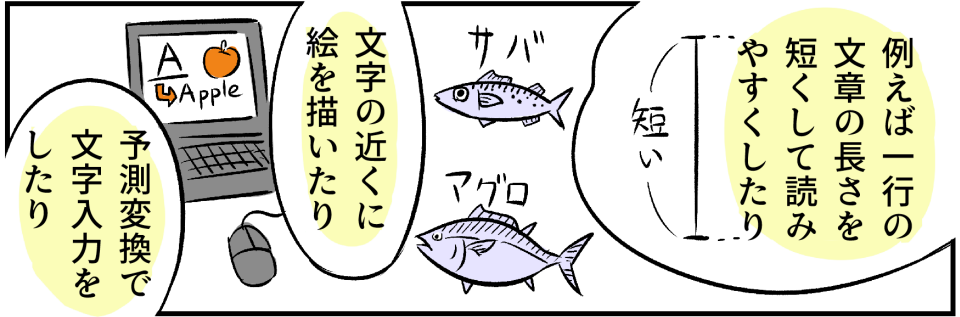
例えば一行の  
文章の長さを  
短くして読み  
やすくしたり

短い



文字の近くに  
絵を描いたり

予測変換で  
文字入力を  
したり

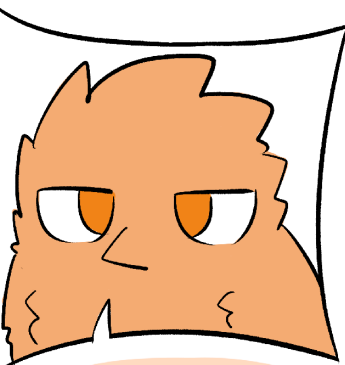


じゃあ例えばこんな風に一行に長い文章を  
ぎっしりと詰め込んだ場合はどう見える？

てつてね  
しーし連  
くつつき  
さー長書…  
小りをとか  
をたさ々と  
字し長淡と  
文の長場合  
はき文章な  
と書き揚な  
あ横の抑み

文字がチカチカ  
して見づらいし  
読んでもうちに  
前の行の文章を  
忘れちゃう！

前の行



ねえどんな感じ？

なるほどなあ



学校のテストとかは鉛筆で文字書かないといけないじゃん



読める文字を書くのすごく時間かかるの！

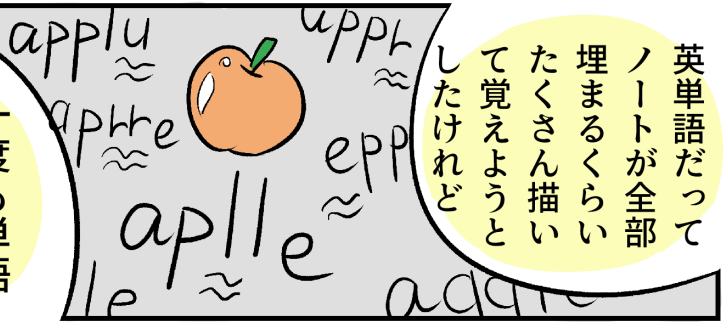
書道教室にも通ったしペン習字も習った

でも全然字はうまくならず書くのも速くならなかった



何年間も頑張ってもそれでも全然ダメ

英単語だってノートが全部埋まるくらいたくさん描いて覚えようとしたけれど



一度も単語テストで合格点とれなかった

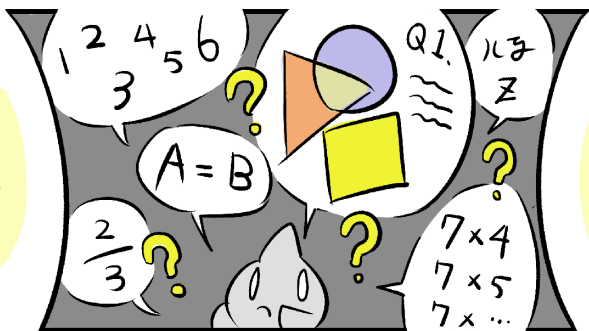
パパもママも先生も皆も：私が勉強をなまけてると言う



私：本当に努力していたのに！

LDは読み  
書きの他に

数字の計算や  
概念の理解が  
苦手な場合  
とかあるけど



原因を知らず  
闇雲に努力して  
結局あきらめ  
てしまうのは

とても  
悔しいと  
思うんだ

ルデイちゃんは  
本当に頑張りや  
さんですよ…

えへへ

その点ゲームは  
努力すれば必ず  
レベルとか上が  
るし楽しいから

一緒にやる？

エグイ  
クツゲー

この後十時間  
ほどつきあわ  
された

L D



サカナさん  
(ルディ)



計算や推論  
を行ったり

文字をすらすら  
綺麗に描いたり

すばやく流暢に  
文章を読んだり

私の場合  
会話は問題  
なくできる  
けど読み  
書きが苦手

これらの能力のうち  
1つ以上が非常に苦手

文字の読みを  
例にあげると

文章がブレて  
見えていたり

歪んで  
見えたり

読んでる間に  
前の文章を忘れ  
てしまう...など

その困難は  
ヒトによって  
さまざまです



困り  
ごと

本などの文章が読みづらい

↓  
時間をかけて読んでも覚えられない

↓  
無力感

プログラミング+

C++

レポート+

A4

教科書+

哲学

論文の資料+

ノート+



最近の  
しゅみ

漫画を描くこと



Comic

メモ

ノート

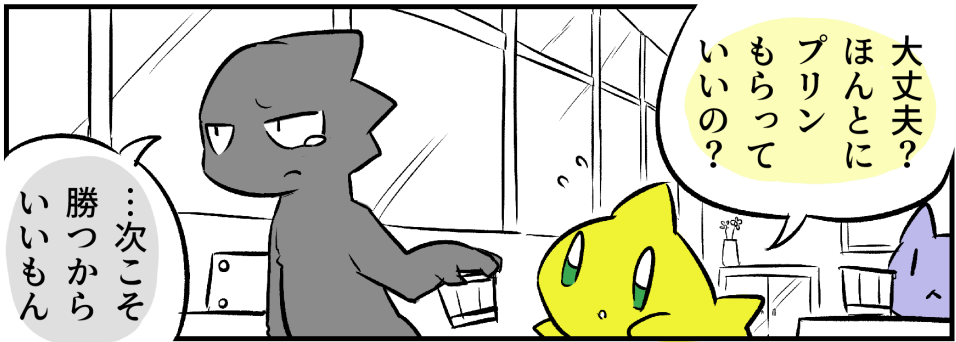
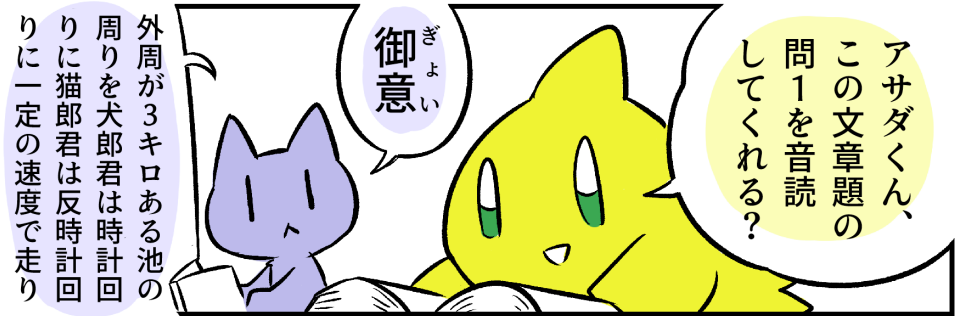
ミーティングの記録に  
応用



漫画にすると  
見やすくなる

文字だけでは  
わかりにくいことも...  
とっぴんぼくの頭にはなかったのは  
つやつやとした赤いリンゴだった...



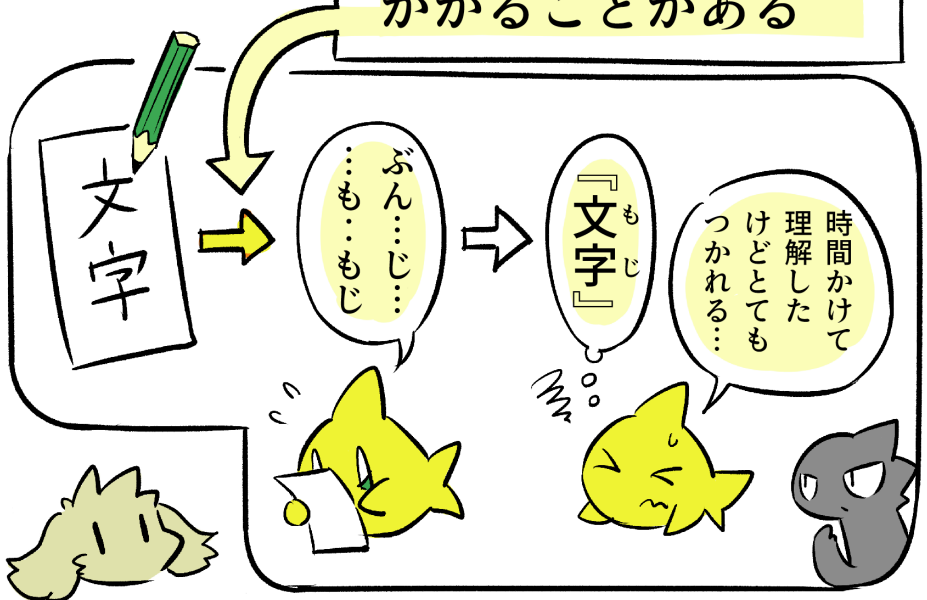




LD



文字を音に変換する『デコーディング』が得意ではなく文章を理解するのに時間がかかることがある



対処法の例

誰かに文を読み上げてもらう

アサゲ



エドヒデ



スマホなどの文章読み上げ機能を使う

文章を / 意味で区切り / 読みの負担を / 減らす

かんじ 漢字にはルビをふる

ルディ



漢字とか覚えて書くのがすごく苦手なんです…

ふむ

文字から  
キャラや  
話を考えたり  
すると覚え  
やすいかも

なるほど早速  
やってみます

なぜ嫌われるかわからぬ…

ASD  
↓  
ア サ ダ  
A S a D a

えっダックスさん  
その漢字にそんな  
見た目はイメージ  
合わないのでは

この方が  
覚えやす  
いですよ

いやいや  
そんな…

いやいや  
いやいや

どちらの作った  
キャラが覚えや  
すいかで決着を  
つけましょうか

うちの子が  
一番だから

サカナア  
魚

猫  
犬

LD



文字の形や位置  
関係を覚えて  
書くことが苦手

歴史上の人物を  
漢字で書けない



在海魚平  
在江の  
うお平

英単語のスペル  
を書き間違える



"mouse,"



書き間違いが  
多くて何度も  
消しゴム使う



文章書くのに  
時間がかかる



他のヒトと同じ方法で  
勉強してもテストで  
良い点をとりにくい



対処法の例

覚えたい文字で  
キャラクターを  
作ってみる



字を覚えやすい  
語呂合わせや  
文章にしたりする

ADHD  
エドヒデ  
A.D. Hi De



父 → ハ

父をハメて  
おこがおいゲト

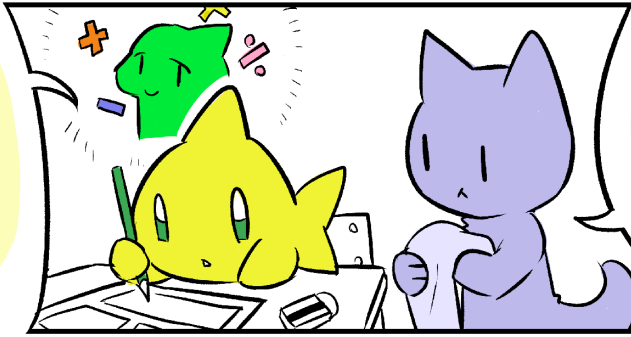


よみがなをPCや  
タブレットに入力  
して元の漢字に  
近いものを探す



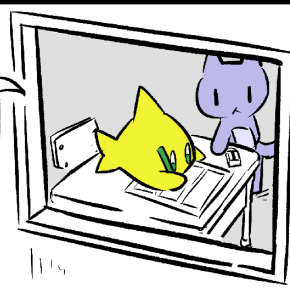
使える環境  
なら最強

ルデイちゃん  
今どんな漫画  
描いてるの？



算数が苦手な  
子のお話だね

その子は数の  
およその大き  
さを理解でき  
なくて



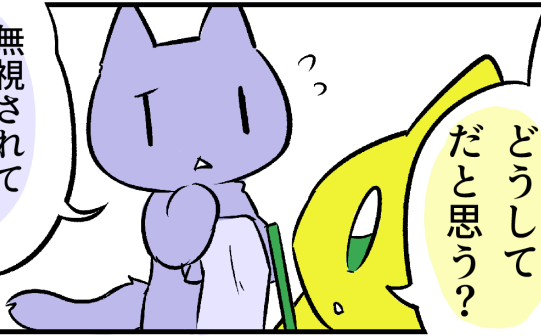
すぐその窓  
まで何歩かか  
る  
か聞かれた時

「百歩！」って  
答えちゃう  
ような子なの

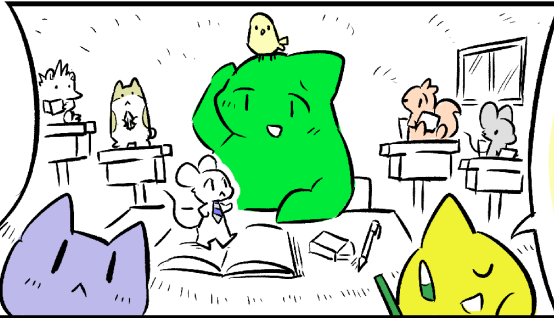
でも周りは  
誰もその子の  
話したことを  
変だと言わな  
かったんだ

どうして  
だと思おう？

無視されて  
いじめられて  
だから…とか？



同級生や先生が  
みんな小動物  
だったからだよ

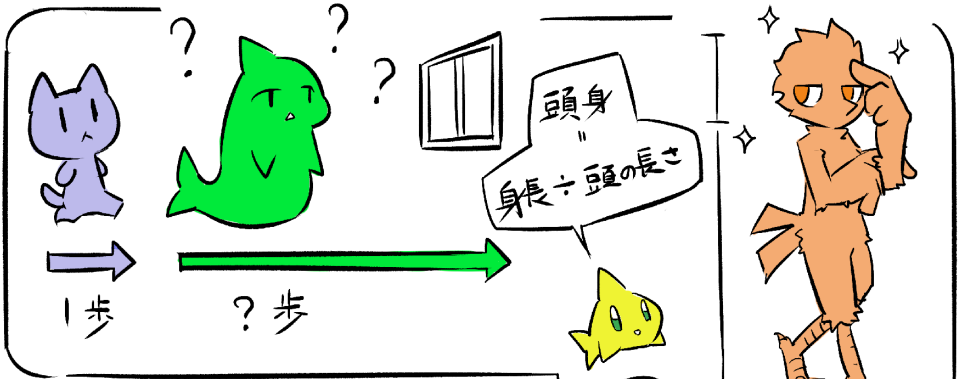


確かに  
百歩くらい  
かかりそう

LD



およその数の大きさや  
順番を理解したり計算  
するのが得意ではない



対処法の例

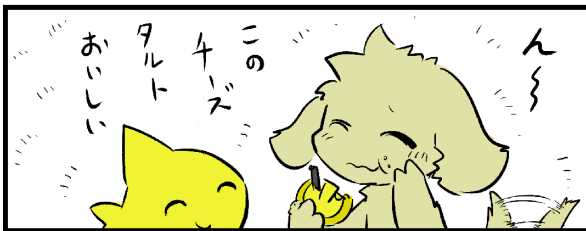
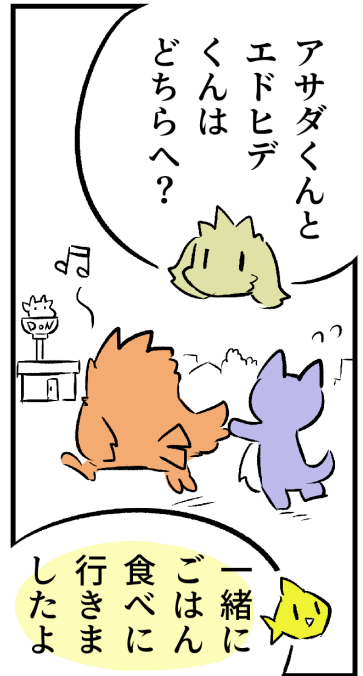
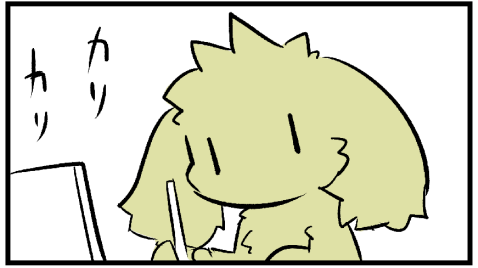
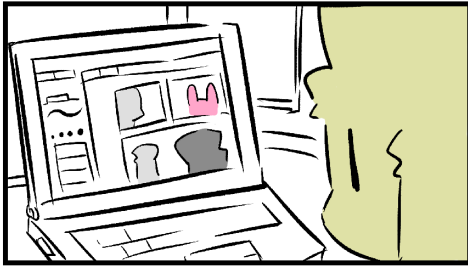


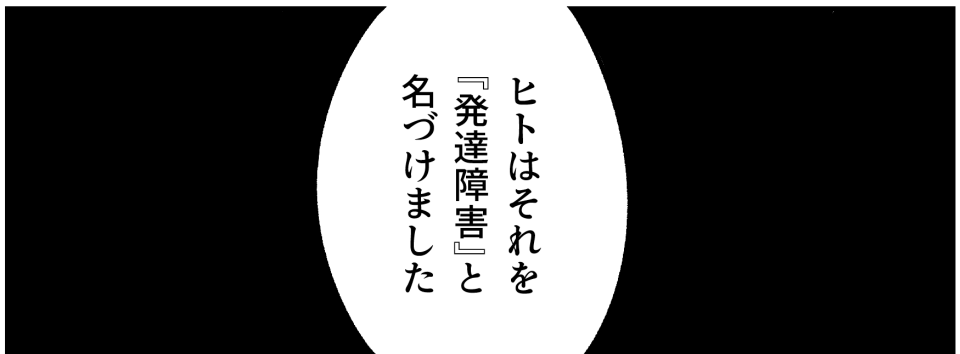
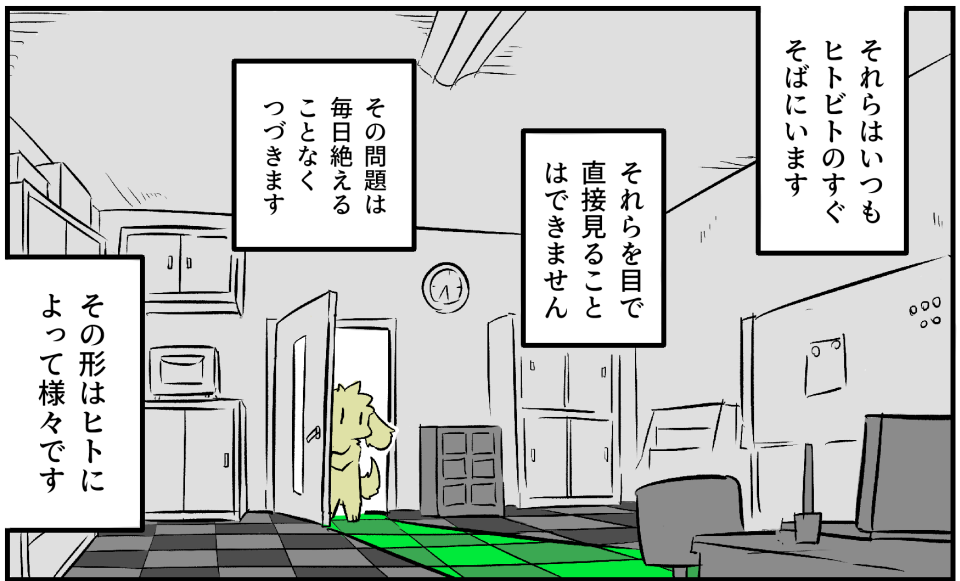
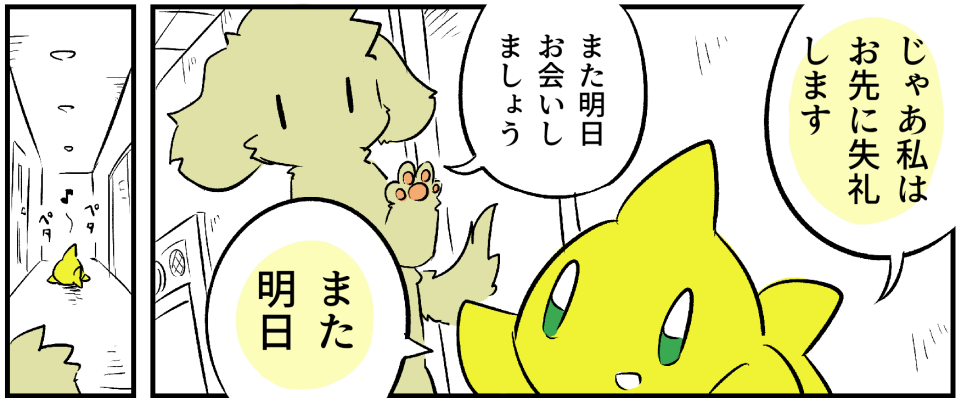
絵や図など  
目に見える  
ようにする

日常生活の体験や感覚から  
数の大きさをイメージする

電卓を  
用いる







# ヒトはそれを『発達障害』と名づけました

---

2019年10月4日発行

著者 …………… ダックス

監修 …………… 筑波大学ダイバーシティ・アクセシビリティ・キャリアセンター  
(DACセンター)

ツイッター … @UTsukubaosd

サイト …………… <http://dac.tsukuba.ac.jp/shien/>  
<https://dac.tsukuba.ac.jp/radd/>

メール …………… [radd-info@un.tsukuba.ac.jp](mailto:radd-info@un.tsukuba.ac.jp)

電話 …………… 029-853-3888





